

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN
KEMAMPUAN BERMAIN BOLAVOLI MURID
SDN NO. 5 TAPPAGALUNG KABUPATEN MAJENE**

ASRI KURNIAWAN MAS'UDIN

Jurusan PGSD DIKJAS, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Makassar

Abstrak

Asri Kurniawan Mas'udin, 2018, Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Bermain Bolavoli Murid SDN No.5 Tappagalung Kabupaten Majene. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian “korelasional”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli murid SDN No.5 Tappagalung Kabupaten Majene. Populasinya adalah seluruh murid SDN No.5 Tappagalung Kabupaten Majene yaitu sebanyak 174 orang murid. Sampel yang digunakan adalah murid putra sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah dengan pemilihan secara acak (*Simple Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis regresi (r) dan analisis regresi ganda (R) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji korelasi maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli murid SDN No.5 Tappagalung dengan nilai korelasi sebesar 0,612 ($P < \alpha 0,05$), dengan nilai R hitung (R_o) sebesar 0,612 dengan F diperoleh sebesar 10,771 ($P_{\text{value}} < \alpha 0,05$). Pengaruh kuat.

Kata Kunci:Kebugaran Jasmani, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, serta

prestasi, dan salah satunya melalui olahraga bolavoli.

Dalam olahraga bolavoli, hal yang sangat penting guna menunjang pencapaian prestasi puncak adalah seberapa besar teknik dasar dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seorang atlet, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mempunyai ketepatan (*accuracy*), yang baik dan berguna dalam

menunjang setiap kegiatan lapangan. Salah satu komponen penting yang menentukan keberhasilan seseorang untuk berprestasi adalah kebugaran jasmani.

Keberhasilan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, time*). Frekuensi latihan yang meningkatkan kebugaran jasmani perlu 3-5 kali perminggu. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Waktu yang digunakan dalam berlatih 20-60 menit. Untuk mendukung kebugaran jasmani seseorang tidak cukup hanya dengan kegiatan sehari-hari di sekolah tetapi juga ditunjang dengan kegiatan diluar sekolah informal seperti mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Salah satu tujuan mengikuti kegiatan luar sekolah seperti ekstrakurikuler bolavoli adalah untuk mengembangkan bakat murid sesuai dengan minatnya. Selain itu juga untuk membawa waktu luang murid pada kegiatan yang positif dan dapat lebih memperkaya dan memperluas wawasan. Di kegiatan ekstrakurikuler, murid bisa menggali dan mengembangkan potensi dalam dirinya dalam bolavoli. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler mengikuti dilakukan pada sore hari agar tidak mengganggu kegiatan belajar di sekolah informal. Kegiatan mengikuti ekstrakurikuler bolavoli juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh murid yang belum tertuang dalam mengikuti olahraga bolavoli yang hanya dengan mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SDN No 5 Tappagalung, setiap individu

memiliki kebugaran jasmani dan keterampilan dasar yang berbeda-beda dalam bermain bolavoli. Murid sudah mampu melakukan passing dengan baik terhadap teman yang lain. Kemampuan servis murid sudah cukup baik untuk ukuran murid SD. Pada servis bawah sebagian besar murid yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sudah menguasai walaupun masih ada beberapa murid yang masih kurang mampu melakukan gerakan. Servis atas belum bisa dilakukan oleh sebagian besar murid peserta ekstrakurikuler, hanya 2-3 murid yang mampu melakukannya. Passing bawah dan passing atas sudah bisa dilakukan sebagian oleh murid, dan keterampilan teknik dasar smash masih belum mampu dilakukan karena faktor usia dan kematangan murid untuk melakukan gerakan. Berdasarkan hal tersebut, dalam kenyataannya, sebagian kecil murid di SDN No 5 Tappagalung sudah mengetahui dan bisa melakukan teknik dalam melakukan permainan bolavoli. Hal ini karena adanya kegiatan ekstrakurikuler bolavoli, yang diharapkan dapat mengolah bakat murid untuk menjadi lebih baik lagi dalam kemampuan bermain bolavoli untuk kedepannya. Tetapi dalam penelitian ini, tes kemampuan bermain bolavoli dibatasi yaitu servis bawah dan passing bawah karena murid SDN No.5 Tappaalung belum mahir dalam melakukan berbagai teknik bermain bolavoli seperti smash, passing atas, servis atas.

Melalui Penelitian ini menjadi sangat penting dan layak dilakukan, karena penelitian ini merupakan penelitian awal untuk memperoleh informasi mengenai ada tidaknya “hubungan antara tingkat

kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain Bolavoli murid SDN No 5 Tappagalung Kapupaten Majene”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang. Definisi sehat menurut organisasi kesehatan dunia (Komariyah, 2006:36) adalah, “*health is a state of physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*”. Selanjutnya juga dalam (Komariyah, 2006:36) menyatakan, “*health is a relative state in which one is able to function well psychologically, mentally, socially and spiritually in order to express the full range of one's unique potentialities within the environment in which one is living*”.

Berdasarkan definisi di atas, maka salah satu indikator seseorang dikatakan sehat adalah mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Berkaitan dengan pengertian kebugaran jasmani, Kusmaedi (2008:93) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk

melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang tentu berbeda-beda. Hal ini dikarenakan aktivitas semua orang tidak sama maka kebugaran jasmani akan bergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapi. Ada beberapa komponen penyusun dari kebugaran jasmani yang perlu Anda ketahui. Berikut ini adalah 10 komponen kebugaran jasmani berikut dengan penjelasannya secara singkat disertai dengan bentuk latihan yang diperlukan.

1) Kekuatan (Strenght)

Kekuatan bisa disebut sebagai kondisi tubuh yang bisa menggunakan otot-otot sewaktu dibebankan dalam menjalankan aktivitas. Otot kuat bisa dimiliki dengan cara melakukan latihan berat secara rutin dan juga konsisten. Salah satu cara melatih kekuatan otot yaitu bisa dengan cara melakukan latihan angkat beban secara kontinue. Contoh untuk melatih otot kekuatan bisa dilakukan olahraga seperti sit up, push up, dan squat jump.

2) Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang menggunakan organ yang ada dalam tubuhnya seperti paru-paru, jantung dan sebagainya dengan cara yang efektif serta efisien dalam melakukan aktivitas. Daya tahan tubuh ini dapat Anda latih dengan latihan yang ringan seperti jogging atau lari secara rutin setidaknya kurang lebih 30 menit dalam setiap harinya.

3) Daya Otot (Muscular Power)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk memanfaatkan suatu kekuatan yang maksimum dalam rentan waktu sesingkat-singkatnya. Daya otot ini berkaitan dengan suatu sistem anaerobik untuk proses pemenuhan suatu kebutuhan energi.

4) Kecepatan (Speed)

Kecepatan yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dengan waktu relatif singkat dan sesingkat-singkatnya. Kemampuan ini memang sangat diandalkan untuk berbagai olahraga yang dimana olahraga tersebut membutuhkan suatu kecepatan, contohnya seperti lari jarak pendek antara 100 - 200 meter.

5) Daya Lentur (Fleksibility)

Daya lentur selalu merujuk terhadap efektivitas tubuh manusia untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas atau gerakan yang dapat mengandalkan suatu elastisitas tubuh. Contoh latihan yang bisa melatih daya lentur contohnya yaitu seperti yoga, senam dan renang.

6) Kelicahan (Agility)

Kelincahan yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam posisi-posisi tubuhnya seperti dari kanan ke kiri, dari belakang ke depan. Olahraga yang bisa diandalkan untuk melatih kelincahan yaitu bulu tangkis serta sepak bola. Sedangkan latihan fisik yang bisa melatih suatu kelincahan yaitu naik-turun tangga dan lari zig-zag.

7) Koordinasi (Coordination)

Koordinasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan gerakan-gerakan tubuh

yang berbeda menjadi satu gerakan efektif. Kemampuan koordinasi ini bisa Anda latih dengan memantulkan-matulkan bola kepada tembok menggunakan tangan kanan kemudian menangkapnya kembali dengan menggunakan yang satunya lagi yaitu tangan kiri.

8) Keseimbangan (Balance)

Keseimbangan yaitu kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ serta syaraf otot agar bisa mengendalikan gerakan-gerakan tubuhnya dengan baik. Olahraga yang bisa diandalkan untuk melatih kemampuan keseimbangan diantaranya yaitu lompat indah dan senam.

9) Ketepatan (Accuracy)

Ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan suatu gerakan yang sesuai dengan sasaran. Sepak bola, memanah dan bowling adalah suatu permainan olahraga yang bisa mengandalkan untuk melatih ketepatan.

10) Reaksi (Reaction)

Reaksi adalah suatu kemampuan seseorang untuk menanggapi sebuah rangsangan ataupun stimulus yang diberikan oleh orang lain. Latihan kebugaran jasmani yang bermanfaat untuk melatih suatu ketepatan reaksi salah satunya adalah lempar tangkap bola.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut Giri Wiarto (2013 : 169) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yaitu:

1) Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi

penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi jika rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

3) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. 9

4) Makanan

daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

5) Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian perkins dan sexton, nicotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

Sedangkan menurut buku Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani (Departemen Kesehatan RI), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain : a). Genetik, b). Umur, c). Jenis Kelamin, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok. Dari beberapa faktor diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain : a). Umur, b). Jenis Kelamin, c). Genetik, d). Makanan, d). Kegiatan Fisik, dan e). Kebiasaan Merokok.

a. Pengertian Bola Voli Secara Umum

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan bolavoli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri dari 6 pemain. Permainan bolavoli dilakukan dengan cara dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bolavoli edisi (2001-2004) bahwa, “Tujuan dari permainan bolavoli adalah meletakkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap pemain dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok)”.

b. Permainan bolavoli mini

Permainan bolavoli merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bolavoli mini ada perbedaan dengan permainan bolavoli pada umumnya, karena dalam permainan bolavoli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1 (PBVSI, 1997: 73).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam skripsi ini termasuk dalam penelitian uji korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kesegaran jasmani terhadap keterampilan dasar permainan bolavoli murid SDN No. 5

Tappagalung yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Penelitian ini akan menggambarkan hubungan antara beberapa variabel, yaitu variabel X berkorelasi dengan variabel Y.

Adapun yang dijadikan populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa SDN Np.5 Tappagalung kabupaten Majene sebanyak 101 orang.

Dengan demikian sampel dalam penelitian ini sebagian dari anggota populasi, karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak yaitu 174 orang, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan dengan teknik “Simple Random Sampling” dengan cara undiang atau acak, sehingga diperoleh sampel sebanyak 20

orang murid SDN No.5 Tappagalung Kabupaten Majene.

Adapun instrumen atau tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1). Tes Kesegaran Jasmani, 2) Tes Gantung Siku Tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat Tegak, 5) Lari 600 m untuk putera 6) dan Tes keterampilan Bolavoli (passing bawah, servis bawah).

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji)

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk 60 detik	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d. – 2’09”	5
6.4” – 6.9”	31” – 50”	18 – 22	38 – 45	2’20” –	4
7.0” – 7.7”	15” – 30”	12 – 17	31 – 37	2’30”	3
7.8” – 8.8”	05” – 14”	04 – 11	24 – 30	2’31” –	2
8.9” – dst	04” dst	0 – 03	23 dst	2’45”	1
				2’46” –	
				3’44”	
				3’45” – dst	

**Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji)
Untuk Usia 10 – 12 Tahun Puteri**

Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk 60 detik	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 meter	Nilai
S.d. – 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d. – 2'32"	5
6.8" – 7.5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
7.5" – 8.3"	08" – 19"	07 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
8.4" – 9.6"	02" – 07"	02 – 06	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
9.7" – dst	0" - 0.1"	0 – 01	20 dst	4'23" – dst	1

**Tabel 3. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji)
Untuk Usia 10 – 12 Tahun Pa/Pi**

Nomor	Jumlah Nilai	Klasifikasi
A	22 – 25	Baik Sekali
B	18 – 21	Baik
C	14 – 17	Sedang
D	10 – 13	Kurang
E	05 – 09	Kurang Sekali

Tabel 4. Penilaian Tes Passing Bawah

Putra	Putri	Nilai
>47	> 45	5
40 – 46	37 - 44	4
27 – 39	21- 36	3
17 – 26	13 -20	2
< 16	<12	1

(Sumber: Tes Kemampuan Bermain Bolavoli, Depdiknas,1999)

**Tabel 5. Kategori Tingkat Kemampuan
Teknik Passing Bawah dan Servis Bawah**

No	Nilai		Klasifikasi/Kategori
	Putra	Putri	
1	9-10	9-10	Baik Sekali
2	7-8	7-8	Baik
3	4-6	4-6	Sedang
4	2-3	2-3	Kurang
5	1	1	Kurang Sekali

(Sumber: Tes Kemampuan Bermain Bolavoli, Depdiknas, 1999)

Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Dalam Sugiyono (2008:226) kuatnya hubungan antar variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar = -1, sedangkan yang terkecil adalah 0. Untuk mengetahui apakah koefisien korelasi hasil perhitungan signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel Product Moment. Jadi, keseluruhan analisis data secara statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis statistik dengan bantuan computer pada program SPSS dengan taraf kesalahan 5 % (taraf kepercayaan 95 %).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, maksimal dan minimal. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan data pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 6. Hasil analisis deskriptif tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli

Nil. statistik	N	Mean	SD	Range	Min	Max
Tingkat kebugaran jasmani	20	19,300	2,341	8	15	23
Kemampuan bermain bolavoli	20	8,100	1,410	4	6	10

Dari Tabel 6 di atas yang merupakan gambaran data tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli. Dapat dikemukakan sebagai berikut:

1) kebugaran jasmani, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 19,300 Poin, simpangan baku (standar deviasi) = 2,341 Poin, nilai terendah (minimum) = 15 Poin dan nilai tertinggi (maksimum) = 23 Poin.

2) kemampuan bermain bola voli, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 8,100 poin, simpangan baku (standar deviasi) = 1,410 poin, nilai terendah (minimum) = 6 Poin, dan nilai tertinggi (maksimum) = 10 poin.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli. Data tersebut di atas belum menggambarkan

bagaimana keterkaitan atau hubungan antara variabel penelitian tersebut. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli, maka diperlukan pengujian lebih lanjut dengan uji normalitas data.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran tingkat kebugaran jasmani dengan keterampilan dasar bermain bolavoli, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Hasil analisis normalitas data dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 7. Rangkuman uji normalitas kekuatan lengan, koordinasi mata-tangan dan keseimbangan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli

Variabel	N	Absolute	Positif	Negatif	K-SZ	As.Sig	Ket.
Kekuatan lengan	20	0,267	0,133	-0,267	1,196	0,114	Normal
Koordinasi mata-tangan	20	0,172	0,132	-0,172	0,768	0,597	Normal

Berdasarkan Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian

normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil

sebagai berikut: 1) Data tes kebugaran jasmani, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 1,196 ($P = 0,114 > \alpha 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. 2) Data tes teknik dasar bermain bola voli, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 0,768 ($P = 0,597 > \alpha 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa data yang diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian semuanya berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di

lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Oleh karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik.

Untuk menguji hipotesis tersebut maka dilakukan uji korelasi antara data tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli pada permainan bolavoli dengan menggunakan teknik korelasi person.

Untuk mengetahui hubungan korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli pada permainan bolavoli dilakukan analisis korelasi tunggal.

Tabel 8. Rangkuman hasil analisis korelasi tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bola voli pada permainan bolavoli.

Variabel	R	R ²	F	P _{value}	Keterangan
Tingkat Kebugaran Jasmani (X) Kemampuan Bermain Bolavoli (Y)	0,612	0,374	10,771	0,004	Signifikan

Berdasarkan Tabel 8 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi ganda, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan teknik dasar bermain bolavoli pada permainan bolavoli yaitu ($R = 0,612$ ($P = 0,000 < \alpha 0,05$)). Dengan demikian apabila seorang pemain bolavoli memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka akan diikuti pula dengan

kemampuan passing bawah yang lebih maksimal.

Ada empat hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini. Keempat hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris. Setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi ganda (statistik parametrik), maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli pada permainan bolavoli. $H_0 : \rho_{xy} = 0$, $H_1 : \rho_{xy} \neq 0$ Hasil pengujian. Hasil analisis data diperoleh nilai korelasi hitung (R) = 0,612 ($P < \alpha$ 0,05), maka dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli pada permainan bolavoli.

Dari hasil analisis data korelasi ganda, diperoleh nilai R hitung (R_o) sebesar = 0,612 dengan F diperoleh sebesar = 10,771 ($P\text{value} < \alpha$ 0,05). Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bola voli pada permainan bolavoli. Nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh = 0,374, hal ini berarti bahwa 37,4% keterampilan dasar bermain bolavoli dengan tingkat kebugaran jasmani sedangkan sisanya 62,6% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan memiliki kemampuan dasar yang baik pula.

Pembahasan

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Hasil uji hipotesis Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bola voli pada permainan bolavoli. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori

dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu sehingga kesegaran jasmani jika dikaitkan secara bersama-sama dengan keterampilan teknik dasar bermain bola voli. Seorang pemain yang memiliki tes kebugaran jasmani yang baik tersebut dan menguasai kemampuan bermain bola voli dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Ada hubungan yang signifikan antara, kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan hubungan yang positif terutama dalam melakukan kemampuan bermain bolavoli.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pembina Olahraga: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa unsur kebugaran jasmani dengan kemampuan bermain bolavoli sehingga dengan hasil ini memberikan bahan masukan dalam pembinaan para pelatih khususnya dalam melatih teknik serta kemampuan dasar pada cabang olahraga bolavoli.
2. Bagi para guru olahraga: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan teknik dasar bermain bolavoli. Para guru olahraga khususnya hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan

- bermain bolavoli dipengaruhi dengan tingkat kebugaran jasmani seorang siswa.
3. Bagi para atlet: Mampu mengetahui betapa pentingnya meningkatkan kemampuan fisik karena dapat menunjang pencapaian hasil maksimal, dengan kata lain bahwa latihan tidak hanya dilakukan pada waktu dan di tempat latihan saja tetapi juga berlatihlah di setiap ada kesempatan.
 4. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap dalam hal pembinaan olahraga khususnya pada permainan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta.
- FOX. 1993. *The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics*. Sounders Collega Publishing. New York.
- Halim, Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran dan Penyusunan Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Bahan kuliah FPOK IKIP Ujung Pandang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Johnson, L. Barry. 1979. *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company. Minneapolis Minnesata.
- Pasau, Anwar, M. 1986. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Bagian I*. FPOK IKIP Ujung Pandang.
- PBVSJ. 1995. *Dasar-Dasar Perencanaan Pengembangan Bola Voli di Indonesia*. Sekretariat Umum PBVSJ, Jakarta.
- Rani, Adib, Abd. 1992. *Ilmu Jiwa Gerak*. Bahan Kuliah FPOK IKIP Ujungpandang.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Suharno, HP. 1982. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yayasan STO Yokyakarta.
- Sukarjo dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti, Jakarta.
- Usman. H & Akbar. S. 1998. *Metodologi Penelitian Sosial*. Bumi Aksara, Jakarta.
- Viera, Barabara. L. & Fergusson, Bonnie, J. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Terjemahan oleh Monti. PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga PilihanB Bola Voli*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta